

ANALISIS TINGKAT KETERAMPILAN DASAR LAY UP SHOOT PADA PEMAIN BASKET PUTERA SMA NEGERI 6 SOPPENG

THE ANALYSIS OF BASIC LAY UP SHOOT SKILL OF MALE BASKETBALL PLAYERS IN SMA NEGERI 6 SOPPENG

Nur Imamul Khairat
Universitas Negeri Makassar
(mamulhr13@gmail.com)

ABSTRAK

Nur Imamul Khairat, 2020. Analisis Tingkat Keterampilan Dasar *Lay Up Shoot* pada Pemain Basket Putera SMA Negeri 6 Soppeng. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Makassar (dibimbing oleh Djen Djalal dan Baharuddin).

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif tentang analisis tingkat keterampilan dasar *lay up shoot* pada pemain basket putera di SMA Negeri 6 Soppeng. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain basket putera SMA Negeri 6 Soppeng dengan 15 pemain sebagai sampel. Teknik pengambilan data dilakukan dengan menggunakan instrumen penelitian dalam bentuk lembar observasi dengan melakukan tes *lay up shoot* yang meliputi fase persiapan, fase pelaksanaan, fase *follow through* dan menembak dengan tujuan untuk mengungkapkan tingkat keterampilan dasar *lay up shoot* pemain basket putera di SMA Negeri 6 Soppeng. Teknik analisis data *lay up shoot* yaitu dengan analisis statistik deskriptif. Hasil analisis data menunjukkan bahwa tingkat keterampilan dasar *lay up shoot* pemain basket putera SMA Negeri 6 Soppeng tergolong tinggi dengan persentase 40%.

Kata kunci: *lay up shoot*

ABSTRACT

Nur Imamul Khairat, 2020. The analysis of lay up shoot basic skill of male basketball players in SMA Negeri 6 Soppeng, Department of Health Physical Education and Recreation. Faculty of Sport Science. Universitas Negeri Makassar (led by Djen Djalal and Baharuddin).

This research is a descriptive quantitative analysis about the analysis of lay up shoot basic skill of male basketball players in SMA Negeri 6 Soppeng. Population in this research is the male basketball players in SMA Negeri 6 Soppeng with 15 players as sample. Data collection technique using observation sheet with *lay up shoot* test including preparation phase, implementation phase, follow through phase and shoot to show the level of lay up shoot basic skill of male basketball players in SMA Negeri 6 Soppeng. Analysis data technique by using statistics descriptive analysis. The result of data analysis show that the level of lay up shoot basic skill of male basketball players in SMA Negeri 6 Soppeng in high categories with percentage 40%.

Keywords: *Lay up shoot*

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup karena dengan adanya pendidikan manusia dapat mengembangkan pengetahuan, keterampilan dan kreativitasnya. Sistem pendidikan nasional adalah suatu sistem dalam suatu negara yang mengatur pendidikan di negaranya agar dapat mencerdaskan kehidupan bangsa dan tercipta kesejahteraan umum dalam masyarakat. Pendidikan nasional yang berdasarkan Pancasila dan Undang-Undang Dasar Republik Indonesia Tahun 1945 berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman, bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Sekolah merupakan lembaga pendidikan formal dalam masyarakat yang memiliki peranan penting dalam mengantarkan masyarakat ke arah kehidupan yang lebih baik. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan salah satu mata pelajaran yang disajikan pada pendidikan formal dari SD, SMP, SMA bahkan pada perguruan tinggi. Dalam melaksanakan tugasnya guru pendidikan jasmani dan olahraga diharapkan dapat memiliki keterampilan untuk meningkatkan keterampilan siswa melalui pembelajaran yang aktif, kreatif dan menyenangkan, agar siswa lebih antusias untuk mengikuti pelajaran. Pendidikan jasmani merupakan bagian dari proses keseluruhan yang mempunyai tujuan dalam pembentukan kognitif, afektif, psikomotor, dan fisik seseorang.

Pembelajaran pendidikan jasmani banyak dilakukan di lapangan yang melibatkan aktivitas fisik dalam praktik atau proses pembelajarannya. Kebanyakan peserta didik menyukai aktivitas jasmani yang bersifat permainan salah satunya seperti permainan bola basket. Permainan bola basket salah satu olahraga yang paling populer di dunia, penggemarnya yang berasal dari segala usia merasakan bahwa bola basket adalah olahraga yang menyenangkan, kompetitif, mendidik, menghibur, dan menyehatkan.

Bola basket adalah olahraga yang menggunakan bola besar dan digunakan dengan tangan serta dimainkan secara berkelompok yang

setiap kelompok terdiri dari dua tim yang beranggotakan masing-masing 5 orang. Kedua tim tersebut bertanding guna mencetak poin sebanyak-banyaknya dengan cara memasukkan bola ke dalam keranjang lawan. Salah satu teknik memasukkan bola ke dalam keranjang lawan adalah teknik lay up shoot. Lay up shoot adalah jenis tembakan yang dilakukan dengan sedekat mungkin dengan ring yang didahului dengan lompat-langkah-lompat. Tembakan lay up shoot mencakup beberapa unsur yaitu: pandangan, keseimbangan, posisi tangan, persejajaran siku, dan irama menembak.

Kegiatan ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 6 Soppeng dilengkapi dengan sarana dan prasarana yang lengkap serta memadai, sehingga siswa menjadi lebih berminat dan termotivasi dalam mengembangkan bakatnya di bidang olahraga khususnya cabang olahraga basket. Adanya pelatih dan pembina kegiatan ekstrakurikuler khususnya bola basket disekolah sangat berperan penting. Seperti, mengadakan program latihan yang teratur, memberikan arahan serta mengevaluasi kemampuan siswa.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan, peneliti melihat masih terdapat kesalahan yang dilakukan pemain saat melakukan lay up. Kesalahan yang sering dilakukan pemain biasanya terjadi saat melakukan fase-fase lay up, pemain yang mampu memasukkan bola berkali-kali ke ring sering disebut mahir dalam bermain bola basket, akan tetapi jika diamati secara seksama anggapan tersebut ternyata tidak benar, khususnya dalam teknik lay up shoot.

Dalam melakukan lay up shoot pemain sering kali membuat kesalahan-kesalahan seperti langkah awal yang kurang panjang dan tolakan yang kurang kuat. Banyak juga dijumpai kesalahan pada langkah awal pendek, langkah kedua panjang dan kurang maksimal dalam melakukan lompatan. Selain itu kesalahan sering terjadi pada saat pemain melakukan lompatan dan tidak melepaskan bola pada titik lompatan tertinggi sehingga pemain menggunakan tenaga yang besar untuk melepas atau menembakkan bola, akibatnya bola memantul dengan keras dipapan dan tidak masuk ke dalam ring.

1. Hakikat Keterampilan

Keterampilan adalah aktivitas fisik yang dilakukan seseorang yang menggambarkan kemampuan kegiatan motorik dalam kawasan psikomotor. Seseorang dikatakan menguasai kecakapan motoris bukan saja karena ia dapat melakukan hal-hal atau gerakan yang telah ditentukan tetapi juga karena mereka melakukannya dalam keseluruhan gerak yang lancar dan tepat waktu. Dalam hal ini terdapat kecenderungan terkoordinasinya aktivitas fisik karena pengenalan dan kelenturan jasmani untuk digerakkan sesuai ketentuan gerakan yang mestinya dilakukan. Keterampilan juga dapat dikatakan sebagai kemampuan melakukan pola-pola tingkah laku yang kompleks dan tersusun rapi secara mulus dan sesuai dengan keadaan untuk mencapai keadaan tertentu. Keterampilan bukan hanya meliputi gerakan motorik melainkan juga merupakan fungsi mental yang bersifat kognitif (BAPENAS, 2008).

2. Hakikat Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui aktivitas jasmani, permainan atau olahraga yang terpilih untuk mencapai tujuan pendidikan (Husdarta J., 2015). Defenisi tersebut, mengukuhkan bahwa Pendidikan Jasmani merupakan bagian tak terpisahkan dari pendidikan umum. Oleh karena itu, pelajaran Penjas tidak kalah penting dibandingkan dengan pelajaran lain seperti; Matematika, Bahasa, IPA, IPS, dan lain-lain. Yang membedakannya dengan mata pelajaran lain adalah alat yang digunakan merupakan gerak insani, manusia yang bergerak secara sadar. Gerak itu dirancang secara sadar dan diberikan dalam situasi yang tepat, agar dapat merangsang pertumbuhan dan perkembangan peserta didik serta memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mempelajari berbagai kegiatan yang membina sekaligus mengembangkan potensi yang dimiliki, baik dalam aspek fisik, mental, sosial, emosional ataupun moral. Singkatnya, Pendidikan Jasmani bertujuan untuk mengembangkan potensi setiap peserta didik setinggi-tingginya.

Pendidikan jasmani dan kesehatan pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik dan kesehatan untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional (Husdarta J. , 2015).

Bila ditinjau dari per defenisi, pendidikan jasmani diartikan dengan berbagai ungkapan dan kalimat. Namun esensinya sama, apabila disimpulkan bermakna jelas, bahwa pendidikan jasmani memanfaatkan alat fisik untuk mengembangkan keutuhan manusia. Berkaitan dengan hal ini, dapat diartikan bahwa melalui fisik, aspek mental dan emosional pun turut dikembangkan, bahkan dengan penekanan yang cukup dalam. Karena hasil-hasil kependidikan dari pendidikan jasmani tidak hanya terbatas pada manfaat penyempurnaan fisik atau tubuh semata, jadi kita harus melihat istilah pendidikan jasmani pada bidang yang lebih luas dan lebih abstrak, sebagai suatu proses pembentukan kualitas pikiran dan juga tubuh. Menurut Gensemer pada tahun 1985 penjas di istilahkan sebagai proses menciptakan tubuh yang baik bagi tempat pikiran atau jiwa. Artinya, dalam tubuh yang baik diharapkan pula terdapat jiwa yang sehat (dalam Husdarta, 2015).

3. Hakikat Permainan Bola Basket

Bola basket sudah berkembang pesat sejak pertama kali diciptakan pada akhir abad ke-19. Dr. James Naismith, seorang guru pendidikan olahraga di Springfield College, menciptakan olahraga bola basket pada musim gugur tahun 1891. Para siswa merasakan bahwa permainan ini menyenangkan, aktif dan menghibur.

Ketika permainan itu diperkenalkan kepada guru-guru dan sekolah-sekolah lain, popularitasnya meningkat dan berangsur-angsur menyebar hingga keluar negeri dan negara-negara bagian wilayah timur laut Amerika Serikat.

Selama abad ke-20, masa inilah bola basket menjadi sebuah olahraga yang disetujui oleh National Collegiate Athletic Association (NCAA) dan menjadi salah satu cabang olahraga Olimpiade. Kemudian diadakan turnamen-turnamen antar universitas seperti National Invitational Tournament (NIT) dan turnamen NCAA. Sebelum akhir tahun 1940-an, sebuah liga bola basket pria gabungan dibentuk ketika dua liga profesional yang sudah kembang kempis menggabungkan kekuatan untuk menciptakan National Basketball Association (NBA).

Selama paruh kedua abad ke-20, permainan dan popularitas bola basket terus berkembang di Amerika Serikat dan di Kancah Internasional. Liga-liga profesional dibentuk diberbagai negara diseluruh dunia, dan pertandingan di olimpiade pun berangsur-angsur menjadi lebih seru. Di Amerika Serikat, Undang-Undang Federal memberi kesempatan lebih besar kepada kaum perempuan untuk bersaing dalam pertandingan-pertandingan olahraga antar sekolah dan antar universitas, sehingga menyebabkan peningkatan peran serta perempuan dalam bola basket secara besar-besaran. Pada akhir tahun 1990-an, terbentuk dua liga bola basket profesional perempuan (ABL & WNBA). Pada tahun 2000, bola basket telah benar-benar menjadi olahraga paling populer didunia dengan penggemar setia dan peserta dari segala penjuru dunia. Bola basket adalah salah satu olahraga paling populer didunia. Penggemarnya berasal dari segala usia merasakan bahwa bola basket adalah olahraga yang menyenangkan, kompetitif, mendidik, menghibur dan menyehatkan.

4. Teknik Dasar Bola Basket

1. Teknik Memegang Bola

Teknik paling dasar yang harus dikuasai adalah teknik memegang bola secara baik dan benar. Pertama, sikap awal tangan harus membentuk sebuah mangkuk besar, bola harus berada diantara kedua telapak tangan, telapak tangan melekat disamping bola dan sedikit kebelakang. Pastikan jari-jari tangan melekat dengan memberikan jarak antar jari lalu letakkan ibu jari pada bagian belakang bola yang menghadap kearah tengah depan.

2. Teknik Mengoper Bola

Teknik selanjutnya adalah teknik mengoper bola atau biasa disebut passing. Berikut beberapa macam passing, antara lain:

a) Chest Pass

Chest pass merupakan teknik passing yang dilakukan dengan cara memegang bola dengan kedua tangan didepan dada. Bola harus dipegang menggunakan ujung jari dari kedua tangan, sedangkan ibu jari berada dibagian belakang bola. Ketika hendak melemparkan bola, kedua tangan diluruskan dan ibu jari dipindahkan ke bagian bawah bola. Bola yang dioper secara chest pass harus lurus dan tidak boleh melambung atau mengarah kebawah.

b) Bounce Pass

Bounce pass adalah teknik mengoper bola dengan mendorong bola kearah bawah dan memantulkan bola tersebut ke lantai.

c) Overhead Pass

Sesuai dengan namanya, overhead pass adalah teknik mengoper bola dengan tangan berada diatas kepala dan siku membentuk sudut 90 derajat.

d) Back Pass

Teknik passing ini dapat dilakukan apabila penerima berada dekat dengan kalian. Teknik ini dilakukan dengan menggunakan satu tangan dari posisi arah belakang punggung.

e) Under Pass

Teknik ini dilakukan dengan cara mengoper bola pada jarak sepinggang dan diarahkan lurus kepada penerima.

3. Teknik Menangkap Bola Basket

Menangkap bola dapat dilakukan dengan satu atau dua tangan. Saat ingin menangkap bola, kalian harus fokus dan pastikan bola berada pada telapak tangan sambil merentangkan jari-jari tangan kalian. Menangkap bola juga dapat dilakukan diatas kepala dan didepan dada.

4. Teknik Menggiring Bola

Dribbling dilakukan dengan cara memantul-mantulkan bola pada lantai dalam keadaan berlari ataupun diam. Berikut beberapa teknik menggiring bola:

a) Teknik Dribble Rendah

Saat melakukan dribble rendah, kaki hanya perlu dibuka selebar bahu. Jika kalian menggiring dengan tangan kanan, maka kaki kiri harus berada didepan, begitu pula sebaliknya. Pantulan bola tidak boleh melebihi pinggang dan usahakan untuk lebih mencondongkan badan kedepan. Hal ini bertujuan untuk melindungi bola dari incaran lawan.

b) Teknik Dribble Tinggi

Pada dribble tinggi, kaki dibuka sejajar. Jika kalian menggunakan tangan kanan, maka bola dipantulkan di samping kanan depan, begitu pula sebaliknya. Seperti pada dribble rendah pastikan tubuh tidak terlalu tegap, melainkan agak condong kedepan.

5. Teknik Pivot (Cara Berputar)

Pivot adalah sebuah teknik memutar badan yang bertumpu pada kaki sebagai poros. Biasanya, kaki yang lebih kuat akan dijadikan poros untuk mencegah adanya pergeseran. Jika poros bergeser, maka pivot gagal dilakukan dan terjadi pelanggaran.

6. Teknik Menembak (Shooting) Bola Basket

Sebelum menembak pastikan kalian sudah memasang kuda-kuda yang baik. Jika kalian menembak dengan tangan kanan, maka kaki kanan kalian harus berada didepan dan tekuk lutut untuk menjaga keseimbangan. Berikut merupakan macam-macam untuk melakukan shooting, yaitu:

a) Free Throw

Dalam melakukan lemparan ini, kalian harus berdiri dengan kedua kaki sejajar dengan bahu, pada saat ingin menembak tekuklah lutut kalian sedikit dan lepaskan bola dengan jari tangan mengarah kedepan.

b) Jump Shot

Posisi yang diambil hampir sama dengan free throw. Namun, saat shooting akan dilakukan, kalian harus melompat dan mengangkat bola keatas kepala secara bersamaan.

c) Lay Up

Teknik shooting ini dilakukan dari arah samping kiri maupun kanan. Kunci utama dari lay up adalah ketepatan kaki. Sebab, lay up hanya dilakukan dalam tiga hitungan. Yang perlu diketahui saat melakukan lay up adalah tidak boleh lebih dari dua langkah, karena akan dianggap pelanggaran travelling.

7. Rebound Bola Basket

Teknik ini bertujuan untuk mengambil kembali bola yang gagal masuk kedalam ring. Terdapat dua jenis rebound yaitu defensive rebound dan offensive rebound. Defensive rebound adalah teknik merebut bola yang gagal dimasukkan oleh lawan, sedangkan offensive rebound adalah teknik memasukkan kembali bola yang gagal dimasukkan oleh teman ke ring lawan.

8. Teknik Bertahan (Defense)

Tujuan defense adalah untuk mencegah lawan agar tidak mencetak poin. Defense dapat dilakukan dengan beberapa cara yaitu:

a) Standard Defense

Standard defense bertujuan untuk mengarahkan lawan pembawa bola kearah samping dan mengikuti pergerakan lawan.

b) Deny Defense

Teknik defense ini berusaha menjaga lawan yang tidak membawa bola dengan menutup passing line dari lawan.

c) Triangle Defense

Teknik ini berusaha merebut bola saat lawan sedang melakukan passing.

9. Teknik Screen

Screen dilakukan untuk membebaskan pemain lain agar dapat melakukan shooting atau passing yang lebih terbuka. Dalam melakukan screen kalian harus bersentuhan dengan lawan, tetapi tidak sampai menahan atau mendorong.

10. Teknik Slam Dunk

Slam dunk merupakan teknik yang biasa dilakukan oleh orang yang bertubuh tinggi dan besar. Cara melakukan slam dunk yang paling populer adalah dengan cara melompat setinggi mungkin, kemudian langsung menembakkan bola kedalam ring kemudian setelah itu permukaan telapak tangan akan menyentuh ujung dari ring basket.

5. Teknik tembakan lay up shoot

Tembakan lay up adalah jenis tembakan yang efektif, karena dilakukan pada jarak yang sedekat-dekatnya dengan ring basket. Tembakan lay up merupakan tembakan yang sangat berguna untuk mencetak angka, karena peluang masuk kedalam ring cukup besar yaitu 90%. Terdapat beberapa macam unsur yang perlu diperhatikan dalam teknik lay up shoot, diantaranya langkah kaki, juluran tangan, dan lompatan. Setiap pemain basket harus bisa melakukan lay up shoot dengan tangan kanan maupun tangan kiri, langkah kaki pun mengikuti juluran tangan saat melakukan lay up shoot.

(Hal Wissel, 2002), berpendapat bahwa terdapat beberapa faktor kunci sukses melakukan tembakan *lay up* yaitu:

- a. Tahap Persiapan
Melihat sasaran merupakan salah satu faktor penting dalam keberhasilan lay up. Dalam situasi pertandingan melihat sasaran akan membantu pada saat pertahanan sulit di terobos. Langkah pertama harus lebar atau jauh untuk memelihara keseimbangan, langkah kedua pendek untuk memperoleh awalan tolakan yang kuat agar dapat melompat dengan tinggi, bahu rileks, tangan yang tidak menembak diletakkan dibelakang bola, siku masuk dan rapat.
- b. Tahap Pelaksanaan
Angkat lutut untuk melompat secara vertikal. Mengangkat lutut ketika menembak akan membantu menekan badan keatas. Tangan yang menembak diangkat lurus keatas, arahkan lengan, pergelangan tangan, dan jari-jari lurus kearah ring basket dengan sudut 45 sampai 60 derajat dan bola dilepas dengan kekuatan ujung jari pada titik tertinggi, memantul disekitar garis tegak sebelah kanan pada petak kecil diatas ring, jika dilakukan dari sisi kanan. Panjang lengan seseorang mempengaruhi besar kecilnya tenaga yang dibutuhkan.
- c. Tahap Follow through
Follow through dilakukan dengan tetap mengangkat lengan dan lurus terlentang pada siku, melihat sasaran dan mendarat dengan seimbang dan lutut di tekuk, tangan ke atas. Pendaratan secara seimbang dengan lutut ditekuk akan memperkecil kemungkinan cedera yang dapat terjadi akibat benturan ke lantai.

METODOLOGI PENELITIAN

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif yang menggunakan satu variabel tanpa membuat perbandingan dengan variabel lainnya. Penelitian deskriptif adalah penelitian yang tidak dimaksudkan untuk menguji hipotesis tertentu tetapi untuk menggambarkan atau menjelaskan secara sistematis, faktual dan akurat mengenai fakta dan sifat populasi tertentu. Dengan kata lain, pada penelitian deskriptif peneliti hendak menggambarkan suatu gejala (fenomena), atau sifat tertentu tidak untuk mencari atau menerangkan keterkaitan antar variabel (Sanjaya, 2013). Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif yaitu metode penelitian yang lebih menuju kepada

aspek pengukuran secara objektif terhadap fenomena sosial. Untuk melakukan pengukuran tiap-tiap fenomena sosial dijabarkan dalam beberapa komponen masalah, variabel dan indikator. Tujuan penelitian kuantitatif yaitu untuk mengembangkan dan menggunakan cara-cara matematis, teori-teori serta hipotesis yang berkaitan dengan fenomena alam. Proses pengukuran adalah bagian sentral dalam penelitian kuantitatif karena hal itu memberikan hubungan yang fundamental antara pengamatan empiris dan ekspresi matematis dari hubungan-hubungan kuantitatif.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif tentang analisis tingkat keterampilan dasar *lay up shoot* pemain basket putra di SMA Negeri 6 Soppeng. Dalam penelitian ini yang dimaksud dengan lay up shoot adalah keterampilan seseorang untuk melakukan tembakan kearah ring basket yang didahului dengan gerakan lompat-langkah-lompat.

Untuk mengetahui tingkat keterampilan lay up shoot peneliti melakukan pengamatan langsung terhadap pemain basket putra SMA Negeri 6 Soppeng dengan melakukan tes lay up shoot yang meliputi fase persiapan, fase pelaksanaan, fase follow through dan menembak. Tujuan tes lay up shoot yaitu untuk mendapatkan data utama dalam penelitian (skor).

Teknik pengambilan data dilakukan dengan menggunakan instrumen penelitian dalam bentuk lembar observasi dengan tujuan untuk mengungkapkan tingkat keterampilan dasar *lay up shoot* pemain basket putra di SMA Negeri 6 Soppeng. Kemudian menggunakan analisis deskriptif agar data yang diperoleh dapat disajikan secara ringkas, sederhana dan lebih mudah dimengerti untuk mendapatkan gambaran data yang ada.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan analisis deskriptif untuk mengetahui interpretasi data meliputi penyajian tabel, diagram, nilai rata-rata, median, modus, standar deviasi, variansi, nilai minimum dan nilai maksimum yang dihitung menggunakan software statistik yaitu SPSS (Statistical Package For Social Science).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi analisis data hasil penelitian

Variabel penelitian ini merupakan variabel tunggal yaitu tingkat keterampilan dasar Lay Up Shoot pemain basket putra di SMA Negeri 6 Soppeng. Data penelitian diperoleh dari hasil tes yang telah dilakukan satu persatu oleh testee menggunakan instrumen penelitian dalam bentuk lembar observasi dari Hal Wissel yang sudah reliabel dan valid.

2. Deskripsi Data Tingkat Keterampilan Dasar Lay Up Shoot Pemain Basket Putra SMA Negeri 6 Soppeng

Tabel Analisis Data Deskriptif

	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation
X	15	70	295	170.67	97.332
Valid N (listwise)	15				

Tabel hasil analisis deskriptif menggunakan SPSS (Statistical Product and Service Solutions) menunjukkan nilai minimum dari data diatas adalah 70 sedangkan nilai maksimumnya adalah 295. Rata-rata data 170.67 dengan standar deviasi 97.332.

3. Hasil Penelitian Tingkat Keterampilan Dasar Lay Up Shoot Pemain Basket Putra SMA Negeri 6 Soppeng

Setelah diperoleh data analisis deskriptif, selanjutnya akan dilakukan klasifikasi tingkat keterampilan dasar lay up shoot pada pemain basket putra SMA Negeri 6 Soppeng. Data diklasifikasikan menjadi 3 kategori yaitu : Tinggi, Sedang, Rendah. Berikut rumus untuk melakukan pengkategorian:

Tabel Norma Pengkategorian
Sumber : (Azwar, 2012)

No.	Rentangan Norma	Kategori
1.	$M + 1SD \leq X$	Tinggi
2.	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	Sedang
3.	$X < M - 1SD$	Rendah

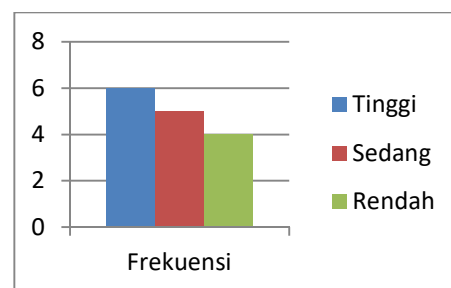
Berdasarkan tabel rumus pengkategorian diatas diketahui mean 170,67 dan standar deviasi 97,332 dapat ditentukan untuk pengkategorian tingkat keterampilan dasar lay up shoot pada pemain basket putra SMA Negeri 6 Soppeng. Berikut adalah tabel tingkat keterampilan dasar lay Up Shoot pada pemain basket putra SMA Negeri 6 Soppeng.

Tabel Tingkat Keterampilan dasar lay Up Shoot Pemain BasketPutra SMA Negeri 6 Soppeng

No	Kategori	Skala Penilaian	F	Persentase
1.	Tinggi	$268,002 \leq X$	6	40%
2.	Sedang	$73,338 \leq X < 268,002$	5	33,33%
3.	Rendah	$X < 73,338$	4	26,67%
Total			15	100

Apabila digambarkan dalam histogram, berikut gambar tingkat keterampilan dasar lay up shoot pada pemain basket putra SMA Negeri 6 Soppeng.

Gambar Histogram Tingkat Keterampilan dasar lay Up Shoot



Berdasarkan tabel dan gambar histogram diatas, diperoleh bahwa tingkat keterampilan dasar lay up shoot pada pemain basket putra SMA Negeri 6 Soppeng berada dalam kategori tinggi. Terdapat 6 siswa yang memiliki tingkat keterampilan dasar lay up shoot tinggi, 5 siswa memiliki tingkat keterampilan dasar lay up shoot sedang, 4 siswa memiliki tingkat keterampilan dasar lay up shoot rendah.

B. Pembahasan

Keterampilan dasar lay up shoot merupakan teknik dasar permainan bola basket yang penting dan harus dimiliki oleh setiap siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket. Salah satu teknik memasukkan bola kedalam keranjang lawan adalah teknik lay up shoot. Lay up shoot adalah jenis tembakan yang dilakukan dengan sedekat mungkin dengan ring yang didahului dengan lompat-langkah-lompat. Keterampilan dasar dalam lay up shoot meliputi beberapa fase dimulai dari fase persiapan, fase pelaksanaan dan fase follow through. Persentase tembakan tertinggi dalam permainan basket adalah tembakan dalam seperti lay up shoot yang dilakukan oleh seorang pemain penyerang yang berada dalam jarak sekitar 1 meter dari ring basket. Posisi yang dekat dengan ring basket biasanya memiliki ketepatan tembakan paling tinggi (persentase bola masuk) dari semua usaha tembakan mereka. Tembakan lay up shoot mencakup beberapa unsur yaitu: pandangan, keseimbangan, posisi tangan, persejajaran siku, dan irama menembak. Banyak faktor yang mempengaruhi tingkat keterampilan pemain basket saat melakukan lay up, diantaranya: langkah kaki kurang panjang, tolakannya kurang kuat, saat menggiring bola tidak terkontrol, timing saat melepas bola di udara dengan langkah ayunan kaki tidak tepat sehingga bola tidak masuk kedalam ring.

Dari data yang diperoleh menggunakan SPSS (Statistical Package For Social Science) terlihat bahwa tingkat keterampilan dasar lay up shoot pada pemain basket putra SMA Negeri 6 Soppeng tergolong tinggi. Hal ini sesuai dengan hasil observasi dan hasil tes melakukan lay up shoot dengan perolehan data sebagai berikut: Terdapat 6 siswa yang memiliki tingkat keterampilan dasar lay up shoot tinggi dengan persentase 40%, 5 siswa memiliki tingkat keterampilan dasar lay up shoot sedang dengan persentase 33,33%, 4 siswa memiliki tingkat keterampilan dasar lay up shoot rendah dengan persentase 26,67%. Pemain basket putra di SMA Negeri 6 Soppeng sudah memiliki keterampilan lay up shoot yang baik dalam setiap tahapannya. Tahapan-tahapan tersebut terdiri dari tahap persiapan, tahap pelaksanaan, tahap follow through dan menembak. Dengan keterampilan teknik lay up shoot yang baik tersebut selanjutnya dapat diaplikasikan dalam pertandingan untuk mencetak poin.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa tingkat keterampilan dasar lay up shoot pemain basket putra SMA Negeri 6 Soppeng masuk dalam kategori tinggi.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, penulis dapat memberikan saran sebagai berikut :

1. Bagi pelatih, penelitian ini memberikan gambaran kepada pelatih basket SMA Negeri 6 Soppeng mengenai tingkat keterampilan dasar *lay up shoot*.
2. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini telah menunjukkan tingkat keterampilan dasar *lay up shoot* pemain basket putra SMA Negeri 6 Soppeng sehingga disarankan kepada peneliti selanjutnya untuk mencari tahu ataupun melakukan penelitian mengenai variabel lain yang dapat mempengaruhi tingkat keterampilan dasar *lay up shoot*.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar. (2012). Metode Penelitian. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- BAPENAS. (2008). Perilaku Individu dalam Membentuk Kualitas Kinerja yang Baik. Jakarta: bapenas.
- Husdarta, J. (2015). Manajemen Pendidikan Jasmani. Bandung: Alfabeta.
- Oliver, J. (2007). Dasar-Dasar Bola Basket. Bandung: Pakar Raya Pustaka.
- Sanjaya, W. (2013). Penelitian Pendidikan, Jenis, Metode dan Prosedur. Jakarta: Kencana Prenada Media Grup.
- Sugiyono. (2011). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- _____. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Wissel, H. (1996). Bolabasket : Langkah Untuk sukses (penerjemah, Bagus P. Judul Asli : Basketball Steps To Succes). Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- _____. (2002). Bola Basket dilengkapi dengan Program Kemahiran Teknik dan Taktik. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.